

Les Petits Livres Bleus

Collection du Foyer

14—Accidents et premiers secours



Publié par Ordre du Ministère de la Santé, Ottawa.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ, CANADA

COLLECTION DU FOYER

14—Accidents et premiers secours



Publié par ordre du
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
OTTAWA

Service du Bien-Être de l'Enfance — Les *Petits Livres Bleus*

OTTAWA
F. A. ACLAND
IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI
1922

47693—1

La prudence, c'est la moitié de la vie; on dit même que c'est la vie tout entière.

(*Proverbe arabe*).

Avant de se jeter dans le péril, il faut le prévoir et le craindre; mais quand on y est, il ne reste plus qu'à le mépriser.

Fénelon.

La plupart des peines n'arrivent que parce que nous faisons la moitié du chemin.

Duc de Lévis.

POUVEZ-VOUS PRÉVENIR ET ÉVITER LES ACCIDENTS?

VOUS POUVEZ VOIR — VOUS POUVEZ ENTENDRE

VOUS POUVEZ PENSER

SERVEZ-VOUS DE VOS FACULTÉS **AVANT** L'ACCIDENT

RÉFLÉCHISSEZ! *ARRÊTEZ!* *REGARDEZ!*

ÉCOUTEZ!

NOTE.—Les *Petits Livres Bleus* sont traduits au ministère de la Santé.

COMMENT PRÉVENIR LES ACCIDENTS

Prenez votre temps.

Faites attention aux signaux de danger.

Gardez les outils sous clef.

Ne jouez pas avec les armes à feu.

Réfléchissez avant d'agir.

Regardez où vous allez.

Mettez les allumettes en lieu sûr.

N'allumez jamais un feu avec du pétrole.

Dans la maison aussi bien que dehors, voyez où vous marchez.

Mettez des barreaux à l'extérieur des fenêtres de la garderie ou chambre des enfants.

Les enfants en bas âge ne doivent pas être laissés seuls.

Ne vous assoyez jamais dans un courant d'air quand vous avez trop chaud.

Ne vous exposez pas au danger. Les gens prudents ne courent pas de risques.

Ne gardez ni poisons, ni explosifs à la maison.

Maniez toujours un fusil ou un pistolet comme si ces armes étaient chargées.

S'il fait froid ou que la température est moite, ne vous assoyez pas sur des pierres ou sur une pelouse.

Quand vous traversez une voie ferrée, songez qu'il y a danger. Regardez bien avant de traverser un chemin.

Ne vous servez jamais de gazoline, de benzine, d'éther ni de tout autre gaz inflammable, lorsque vous êtes à une faible distance de quelque lampe ou d'un feu à flamme libre.

Ne laissez pas de chaise contre laquelle quelqu'un, entrant dans l'obscurité, viendra se buter et courra risque de tomber.

Les enfants en bas âge ne doivent jamais être enfermés sous clef dans la maison.

S'il y a à la maison des enfants en bas âge ou des vieillards, mettez des barrières aux escaliers.

Mettez les balais, les seaux, les seaux à charbon et tous autres ustensiles en leur lieu et place, de façon que ces objets ne soient, pour personne, une cause d'embarras et de chute.

Faites en sorte que les marches de vos escaliers et que votre trottoir ne soient pas couverts de glace. Etendez du sable ou de la sciure de bois sur la glace.

Ne laissez jamais traîner de clous, et, particulièrement, ne laissez traîner aucune planche où se trouvent fixés des clous.

Balayez immédiatement le verre brisé et jetez-le en lieu sûr.

Tenez les objets tranchants là où les enfants ne peuvent les atteindre.

Toute lampe ou toute chandelle allumée doit être mise en un endroit sûr.

Les enfants et les personnes imprudentes ne doivent jamais transporter de lampes ou de chandelles.

Les projecteurs électriques portatifs (ou lampes automatiques de poche) sont aussi sûrs qu'utiles.

Ne fixez pas au mur un bec de gaz ou une applique contre lesquels les gens pourront venir se frapper la tête.

La flanellette neuve offre certains dangers. Elle s'enflamme facilement. Lavez-la avant de la porter.

Un automobile se déplace rapidement. Attendez qu'il soit passé.

Tous les appareils de locomotion se déplacent plus rapidement qu'on ne peut souvent le juger. Ne vous tenez pas trop près de ces appareils.

Ne touchez jamais à aucune garniture, suspension ou installation électrique, lorsque vos mains ou vos doigts sont mouillés. Si l'une de vos mains touche à un dispositif de ce genre, ne touchez à aucun métal avec l'autre main.

Quelqu'un qui est au bain, ne devrait jamais toucher une garniture électrique. Trois personnes sont mortes en 1921, pour n'avoir pas suivi ce conseil.

Faites attention à vos doigts quand vous vous servez d'un couteau ou d'un ouvre-boîte.

Le bord ébréché d'une boîte en fer-blanc est toujours dangereux.

Pensez où vous avez les pieds. Ne vous tenez pas sur une échelle, une chaise, une barrique, une boîte, à moins que l'objet sur lequel vous reposez ne soit parfaitement solide, ou encore, à moins que quelqu'un ne le tienne. N'essayez jamais de vous tenir debout sur une berceuse.

Avant d'enlever le bouchon d'une bouteille renfermant un médicament quelconque, lisez deux fois l'étiquette. Tenez l'étiquette en face de vous quand vous versez la dose. Pensez à ce que vous faites, quand vous administrez un médicament.

Si un feu se déclare dans une pièce, fermez les portes et les fenêtres, afin d'éviter tout courant d'air. Ne perdez pas de temps. On peut souvent éteindre les flammes avec un tapis, une couverture de lit, un habit ou une jupe.

Ne vous approchez pas trop des appareils de locomotion, des trains de chemin de fer, des chevaux, ou de tout ce qui est susceptible de mouvement. Si la jambe qui vient d'être fracturée avait été un demi-pied plus loin, elle serait encore intacte.

Que vos planchers ou parquets ne soient pas trop glissants. Enlevez immédiatement toute graisse, tout savon ou toute autre chose

qui tombe sur le plancher. Quelqu'un peut glisser et tomber.

Ce qu'il faut avoir sous la main

Bande à pansement—deux pouces et demi de large et deux verges de long.

Un paquet de coton hydrophile (coton absorbant).

Acide borique en poudre.

Solution boriquée, préparée en dissolvant une demi-cuillerée à thé d'acide borique dans une tasse d'eau chaude.

Deux compte-gouttes.

Deux brosses en poil de chameau.

Huile de ricin—deux onces.

Règles générales pour premiers soins et secours d'urgence

Gardez votre sang-froid.

Agissez promptement.

Soyez calme.

Faites tout d'abord ce qui est le plus nécessaire.

Envoyez chercher le médecin par quelqu'un de sensé.

Aidez au médecin, à l'infirmière ou à la personne en charge—ou prenez vous-même soin du patient. Donnez au malade ou au blessé, de l'air et de l'espace. Empêchez la foule d'entourer la victime.

47693—2½

Déposez le blessé par terre, desserrez ses vêtements, allongez ses membres, placez-le en sûreté et dans la position où il souffrira le moins. Si la victime de l'accident peut avaler, faites prendre un peu d'eau.

Quand vous enlevez les vêtements, enlevez tout d'abord ceux qui recouvrent la partie blessée. Si c'est nécessaire, coupez ou déchirez pour aller plus vite. Quand vous habillez un blessé, revêtez d'abord la partie atteinte.

Si le malade a avalé du poison, donnez-lui immédiatement une grande quantité de lait, ou du blanc d'œuf et de l'eau, ou encore de la farine d'avoine et de l'eau, ou du gruau, ou de la moutarde et de l'eau.

Règles particulières pour premiers soins et secours d'urgence

SUFFOCATION OU ASPHYXIE.—Enlever toute cause de suffocation; en d'autres termes, supprimer tout obstacle à la respiration. Donner de l'air frais au malade et commencer immédiatement la respiration artificielle. Continuer longtemps la respiration artificielle, car il y a toujours une chance que l'asphyxié revienne à lui, même après une ou deux heures de tentatives infructueuses.

PERTE DE CONNAISSANCE, on dit encore ÉVANOUISSEMENT, DÉFAILLANCE et SYNCOPE.—Coucher aussitôt le patient horizontalement, n'importe où; la tête légèrement plus basse

que le corps, et soutenue. Suivre les règles générales pour premiers soins et secours d'urgence. On peut jeter un peu d'eau au visage, et frictionner énergiquement les membres. On peut faire respirer des sels volatils, de l'ammoniaque, mais on ne doit pas tenir la flacon trop près des narines du patient.

CONVULSIONS, ÉPILEPSIE, ATTAQUE DE NERFS, CRISE NERVEUSE, CRISE HYSTÉRIQUE.—Si le malade remue les membres convulsivement, c'est-à-dire si l'on remarque des secousses violentes et brèves qui agitent la face, les yeux, la tête et les membres; et si une écume apparaît sur les lèvres, ne pas s'alarmer. Cette convulsion dure tout au plus une minute et demie. Appliquer les règles 1, 2 et 3 des règles générales destinées à apporter les premiers soins et les secours d'urgence. Coucher le patient en un endroit où il ne pourra se heurter ni les jambes, ni les bras, contre rien de dur.

Protégez la langue contre les morsures en insérant un objet quelconque entre les dents, comme, par exemple, un mouchoir roulé autour d'un manche de cuillère ou d'un crayon.

ENTORSES ET FOULURES.—Aussitôt que possible après l'accident, appliquez du froid et exercez une forte pression, au moyen de coton hydrophile (coton absorbant), de bandages ou de taffetas gommé (on dit encore sparadrap, emplâtre adhésif, taffetas d'Angleterre et dia-

chylon). Le membre blessé devra être soulevé. Le repos est nécessaire. Il vaut mieux consulter un médecin.

Brûlures.—Si les vêtements prennent feu, couchez immédiatement le patient sur le plancher ou sur le sol, et éteignez les flammes avec un habit, une jupe, un tapis, un couvre-pieds, un tapis de table, etc. Pour sauver la vie à la victime, il faut empêcher les flammes d'atteindre la figure.

Fractures.—Si la victime s'est blessée à un membre, et que ce membre pende impotent, il est probable que l'os est fracturé. Evitez, autant que possible, de remuer le membre atteint, mais ne le laissez pas pendre. Soulevez-le immédiatement, et posez-le sur un coussin placé sur une table ou un lit. Tâchez de supporter le membre également de chaque côté de l'endroit où il y a fracture, une main sur le membre, l'autre dessous, et efforcez-vous d'immobiliser absolument le membre blessé pour le transport du malade. Si l'on permet aux fragments de se mouvoir l'un sur l'autre, il pourrait arriver que les extrémités brisées perforent facilement la peau et transforment ainsi la fracture *simple* en fracture *compliquée*, beaucoup plus grave.

Coup de soleil.—Si la peau est pâle, froide et moite (coup de chaleur ou insolation, forme syncopale, à *mine pâle*), transportez le

malade à l'ombre et lancez de l'eau froide à la tête et à la figure. Donnez des stimulants et faites respirer des sels. Si la figure est pourpre, les yeux injectés de sang, la peau sèche et brûlante (coup de chaleur ou insolation, forme congestive, à *mine rouge*), transportez le patient dans un endroit frais; appliquez de la glace et de l'eau froide sur la tête et sur la partie supérieure du tronc. Si possible, mettez le malade dans un bain de glace, jusqu'à ce que la température de ce malade s'abaisse à 100 degrés Fahrenheit. Lorsqu'il est dans le bain, frictionnez constamment le corps du malade, vous servant d'un morceau de flanelle ou simplement de vos mains. Mandez immédiatement un médecin.

Asphyxie par les gaz délétères

Le gaz d'éclairage est toxique. Les poêles peuvent laisser échapper ou dégager des gaz toxiques. Ne demeurez jamais dans une pièce où il n'entre aucun approvisionnement d'air frais.

Si une applique à gaz ou un bec de gaz est défectueux, faites réparer immédiatement.

Quand vous fermez un robinet à gaz ou un bec de gaz, soyez toujours bien prudents.

Assurez-vous que personne de la maison n'aille «souffler» le gaz.

Si quelqu'un souffre d'asphyxie par un gaz délétère, transportez immédiatement le malade au grand air, et, s'il ne respire pas ou s'il ne respire qu'à de rares intervalles, commencez sans retard à pratiquer la respiration artificielle. Ne laissez jamais un malade dans une pièce ou une chambre où il y a la moindre trace de gaz méphitique. Il est d'importance capitale de transporter immédiatement le malade au grand air, si l'on veut avoir chance de lui sauver la vie.

Corps étrangers dans le nez, l'oreille ou l'oesophage (la gorge)

Tant qu'un médecin n'est pas arrivé, il vaut mieux ne pas toucher les corps étrangers qui se logent dans le nez ou l'oreille, à moins qu'on ne puisse les enlever facilement. Si un corps étranger s'arrête dans l'œsophage (la gorge), il peut y avoir nécessité d'agir sur-le-champ. Essayez d'apercevoir le corps étranger. Si c'est une arête de poisson, vous pourrez peut-être la saisir avec vos doigts, ou avec une épingle à cheveux. Peut-être encore pourrez-vous couper cette arête en deux, au moyen d'une paire de ciseaux, et sortir les morceaux ainsi fragmentés. Si un morceau de pain ou de viande, ou tout autre aliment s'arrête dans la gorge, frappez vigoureusement dans le dos de la personne suffoquée.

Corps étrangers dans l'oeil

Voyez un médecin le plus tôt possible.

Ne vous frottez pas l'œil.

Pour faire le lavage de l'oeil.—Servez-vous d'une solution boriquée chaude, que vous faites pénétrer dans l'œil au moyen d'un compte-gouttes bien propre.

Pour enlever de l'oeil un corps étranger.—N'essayez pas d'enlever une particule étrangère, implantée dans le globe oculaire; mais

Lavez-vous l'œil;

Instillez-y quelques gouttes d'huile de ricin (faussement appelée *huile de castor*);

Couvrez l'œil avec un bandage;

Confiez-vous à un médecin.

Pour enlever de l'oeil un corps étranger, à la surface interne de la paupière inférieure.—Mouchez-vous fortement. Abaissez la paupière et lavez-vous l'œil. Servez-vous d'un pinceau en poil de chameau, si c'est nécessaire.

Pour enlever de l'oeil un corps étranger, à la surface interne de la paupière supérieure.—Mouchez-vous fortement. Attirez les bords de la paupière en bas, pour recouvrir en partie la paupière inférieure. Demandez au patient de fermer d'abord et d'ouvrir ensuite l'œil affecté. Répétez le même procédé. Si ces premières tentatives ne réussissent pas:

Assoyez le patient sur une chaise et tenez-vous derrière lui.

Avec votre main droite, placez une allumette à environ un demi-pouce au-dessus des cils.

Poussez l'allumette en arrière et, avec votre main gauche, tirez sur les cils, de façon à faire basculer la paupière et à la retourner. Si alors vous apercevez le corps étranger:

Enlevez-le en lavant l'œil, ou encore servez-vous, à cette fin, d'un pinceau en poil de chameau, trempé dans une solution boriquée.

Instillez quelques gouttes d'huile de ricin (faussement appelée *huile de castor*); couvrez l'œil s'il y a sensation douloureuse.

Chaux vive dans l'oeil

Enlevez les particules de chaux au moyen d'huile, ou en vous servant d'un coton hydrophile (coton absorbant) imprégné d'huile de ricin (faussement appelée *huile de castor*). Instillez de l'huile dans l'œil. L'eau ne pourrait servir qu'à l'inflammer davantage.

Accidents causés par fils électriques

1.—Ecartez le fil de la victime, en vous servant d'un bâton sec, ou d'un linge sec. Ne touchez pas le corps avec vos mains nues.

2.—Si le patient ne respire pas, pratiquez immédiatement la respiration artificielle, et con-

tinuez longtemps ce procédé, de même que les tractions rythmiques de la langue.

3.—Faites des affusions froides et répétées sur le visage; frictionnez l'épine dorsale avec de la glace.

Accidents causés par la foudre

Faites avaler, si possible, du café très fort. Pratiquez la respiration artificielle et continuez longtemps ce procédé, de même que les tractions rythmiques de la langue.

CONTAGION ET PROPHYLAXIE

Certaines maladies ont reçu le nom de *contagieuses* ou *infectieuses* (c'est-à-dire *transmissibles*), parce qu'une personne peut contracter—et en effet contracte—ces maladies d'une autre personne. Les maladies suivantes sont transmissibles: la *rougeole*, les *oreillons*, la *fièvre scarlatine*, la *diphtérie*, la *coqueluche*, la *picote volante* (*varicelle*), la *variole* (encore appelée *picote*, tout court), la *fièvre typhoide*, la *broncho-pneumonie*, le *choléra*, la *diarrhée* ou *entérite infantile*, l'*érysipèle*, la *grippe* ou *influenza*, l'*ophtalmie purulente*, le *paludisme*, la *syphilis*, la *tuberculose*. Les malades et le personnel attaché à leur service doivent être isolés. Tout ce qui sort de la chambre du malade, tels que plats, assiettes, réceptacles—de même que ce qu'ils renferment—doit être bouilli ou ébouil-

lanté. La personne qui a soin du malade, se lavera les mains toutes les fois qu'elle aura touché le malade, ou quelque objet que le malade aura touché. Nulle personne qui souffre d'une maladie contagieuse, ou qui vit avec quelqu'un qui est atteint d'une de ces maladies, ne doit aller à l'école, ni jouer avec d'autres, ni se mêler à d'autres, jusqu'à ce que le danger d'infection soit disparu. Les «rhumes» sont également contagieux, et nous devons prendre toutes les précautions possibles pour ne pas les transmettre aux autres.

La variole (ce qu'on appelle communément la *picote*) est une maladie éminemment contagieuse, et très fréquemment fatale. La vaccination ou la revaccination sont les seuls moyens de prévenir ou d'arrêter les épidémies de variole. Chacun doit être vacciné dans le bas âge. En outre, vers l'âge de douze ans, il faut se faire revacciner et, cela va sans dire, avoir recours à ce même procédé, chaque fois que sévit une épidémie de variole.

Coupures, blessures, hémorragie, écoulement de sang

Si le sang jaillit à chaque pulsation du pouls (hémorragie artérielle), attachez aussitôt un mouchoir, une cravate, une bande, un linge quelconque autour du bras, de la jambe ou du doigt, au-dessus de la plaie saignante, c'est-

à-dire entre le cœur et l'artère béante—ou, en d'autres termes, du côté qui se trouve le plus près du cœur. Passez un bâtonnet, un crayon, un couteau fermé, sous le mouchoir, puis tournez de façon à serrer fortement, jusqu'à ce que l'hémorragie arrête. C'est ce qu'on appelle le garrot ou tourniquet.

Si le sang coule en nappe ou par jets continus (hémorragie veineuse ou capillaire), liez alors le mouchoir au-dessous de la plaie saignante, c'est-à-dire du côté qui se trouve le plus loin du cœur. Si le saignement continue, attachez un autre mouchoir au-dessus de la plaie—de façon qu'il y ait un lien *en haut* et un *en bas* de la plaie. S'il vous est impossible d'avoir les secours d'un médecin pour panser la blessure, une fois que l'écoulement sanguin a été arrêté, pliez un morceau de toile sous forme de tampon qui couvrira la plaie. Vous aurez bien soin, cependant, de passer préalablement cette toile au-dessus de la flamme d'une lampe ou d'une bougie, ou encore de la faire bouillir. Lavez-vous les mains parfaitement; roulez la toile bien serré et placez le tampon sur la plaie, puis fixez-le très fermement au moyen d'un mouchoir bien propre—qui sort de la buanderie—ou encore, au moyen d'un bandage bien net.

Assurez-vous bien que la circulation du sang, dans le doigt ou le membre, n'est pas arrêtée

par la compression. (Quand la circulation est arrêtée, le membre devient froid, engourdi, livide ou pâle). Les premiers moyens de compression pour arrêter une hémorragie (c'est-à-dire la bande élastique de caoutchouc, le garrot ou tourniquet, les bandes hémostatiques), ne doivent guère être appliqués plus que durant une demi-heure ou une heure. La compression moins énergique qui se fait sentir quand on a recours au tamponnement, devra être continuée durant vingt-quatre heures. D'un autre côté, le pansement—si la blessure ne fait pas trop souffrir—ne devra pas être enlevé avant huit jours, excepté si un médecin jugeait à propos d'intervenir. S'il y a eu forte perte de sang, ou si la blessure devient douloureuse, envoyez chercher le médecin.

Si la blessure ou la coupure ne se trouve pas sur un membre, et si vous ne pouvez pas employer les moyens précités pour arrêter l'hémorragie, pressez avec vos pouces de chaque côté de la plaie, et essayez de fermer les lèvres de celle-ci. Il va sans dire que vous aurez dû, au préalable, vous laver les mains parfaitement, si la chose est possible. Lorsque vous lavez ou que vous pansez une plaie, servez-vous toujours d'eau qui a bouilli.

Brûlures

Les brûlures doivent être préservées du contact de l'air, en plongeant la partie brûlée

dans de l'eau (dans laquelle on fera dissoudre de l'acide borique ou tout autre antiseptique faible). Puis on applique un pansement humide, ou encore on fait des applications d'huile, de beurre, de graisse et d'onguent.

On peut vider les *ampoules* ou *phlyctènes*, en les perçant avec une aiguille bien nette (que l'on a fait bouillir ou que l'on a passée à la flamme). Faites attention de ne pas enlever l'épiderme, c'est-à-dire la peau qui forme l'ampoule. Pansez les brûlures avec du coton hydrophile (coton absorbant) boriqué, sur lequel vous pouvez appliquer une huile antiseptique ou de la vaseline.

Brûlures par les acides

Plongez rapidement la partie brûlée dans *une grande quantité d'eau.* Immergez bien la partie brûlée dans un *grand seau* ou *réceptacle rempli d'eau.* Une fois qu'il y a eu lavage à *grande eau,* vous pouvez utilement employer de l'eau et de la soude, ou simplement de l'eau savonneuse.

Brûlures par les alcalis

Plongez rapidement la partie brûlée dans *une grande quantité d'eau.* Immergez bien la partie brûlée dans un *grand seau* ou *réceptacle rempli d'eau.* Une fois qu'il y a eu lavage à

grande eau, vous pouvez laver avec de l'eau et du vinaigre, du jus de citron, ou simplement de l'eau savonneuse.

Congélation

Frictions légères de la partie congelée, avec de la fourrure. C'est là un procédé qui vaut beaucoup mieux que tous les autres que l'on peut indiquer. On conseille, comme second moyen, de frictionner la partie congelée, avec de la neige, ou de plonger dans un bain de glace la partie affectée. Ne laissez pas entrer le patient dans une pièce ou chambre chaude; ou encore ne le laissez pas approcher du feu ou de toute autre source de chaleur, avant que l'engourdissement ait disparu et que la partie congelée revienne à sa coloration normale. Une congélation grave—si elle n'est pas traitée comme ci-dessus indiqué—devient en tout point semblable à une brûlure, et doit être traitée comme telle.

Morsures

Faites saigner abondamment la blessure; nettoyez-la et pansez-la ensuite, comme dans le cas de toute autre blessure. La morsure d'un chien enragé est des plus dangereuses. Télégraphiez au Bureau d'Hygiène provincial, situé dans les édifices parlementaires, afin de recevoir de ce Bureau les instructions voulues,

et par lesquelles on vous dira où la personne mordue pourra obtenir le traitement approprié à l'hydrophobie. Assurez-vous que la personne mordue suivra sans aucun délai le traitement recommandé.

Ne tuez pas le chien immédiatement. Attachez-le solidement ou enfermez-le durant une dizaine de jours, et prenez-en soin. Si, au bout de dix jours, le chien n'accuse aucun des symptômes de la rage, vous pouvez abandonner toute crainte. Toutefois, il est d'importance capitale que la personne mordue suive immédiatement le traitement indiqué, si l'on a quelque raison de douter que le chien ait pu être enragé au moment de la morsure.

Règles pour les baigneurs

Que vous vous baigniez dans une rivière, dans un lac ou dans la mer, vous devez *rigoureusement* observer les règles suivantes:

1.—Attendez deux bonnes heures après votre repas, *pour faire le plongeon.*

2.—Ne vous baignez pas quand vous avez trop chaud.

3.—Ne vous jetez pas à l'eau, à moins de savoir quelle en est la profondeur.

4.—Mouillez-vous d'abord le front, puis la nuque, et immergez ensuite le corps tout d'un coup. Quand vous sortez de l'eau, asséchez-vous rapidement et tenez-vous en mouvement.

5.—Ne demeurez pas trop longtemps dans l'eau. Un bon plongeon est assurément ce qu'il y a de plus salutaire. C'est-à-dire que l'on doit demeurer dans l'eau environ cinq à dix minutes.

Règles pour pratiquer la respiration artificielle

Placez le patient par terre, la poitrine vers le sol, les bras étendus au-dessus de la tête, la tête un peu de côté, et mettez un habit roulé—ou tout autre gros tampon de linge—juste en dessous du milieu du corps. Puis, sans prendre le temps d'enlever les vêtements de la victime, commencez immédiatement à pratiquer la respiration artificielle, comme suit:

Mettez-vous à cheval sur le corps du patient, vous agenouillant dans le sens de sa tête. Placez vos deux mains à plat à quelques pouces au-dessous des omoplates, c'est-à-dire vers la région lombaire, vos deux pouces se touchant presque et posés sur les côtes inférieures du malade, et vos doigts écartés de chaque côté de l'épine dorsale, de façon à couvrir les dernières côtes inférieures.

Penchez-vous en avant et laissez constamment le poids de votre corps exercer, de haut en bas, une pression ferme, mais non violente sur le corps du patient, sans jamais changer la position de vos mains.

Balancez votre corps en avant et en arrière, en vous appuyant sur vos mains, et continuez cette manœuvre environ douze à quinze fois par minute, sans vous arrêter d'une façon appréciable entre les mouvements que vous imprimez à votre corps.

Continuez d'en agir ainsi jusqu'à ce que le patient reprenne sa respiration. Faites attention de ne pas fracturer les côtes de la personne que vous secourez.

Enseignement des premiers soins, des secours d'urgence et de l'hygiène domestique

Des cours sur les sujets précités sont donnés par l'Association Ambulancière Saint Jean ("St. John Ambulance Association"), qui accorde des diplômes aux candidats heureux dans leurs examens. On peut obtenir de plus amples renseignements en s'adressant au Directeur général de l'Association, chambre 52, Edifice de la Banque Nationale, Ottawa. Ceux qui peuvent profiter de ces cours, feraient bien de les suivre. Les connaissances qu'ils acquerront par une telle étude, aideront peut-être à sauver quelque existence en péril. Ce qui, toutefois, est certain, c'est que ces connaissances ne pourront manquer de produire des effets salutaires, tant au point de vue de la santé individuelle qu'en ce qui concerne le bien-être de la collectivité.

HELEN MACMURCHY.



LES PETITS LIVRES BLEUS.

COLLECTION DU FOYER.

---

1. LES BONS SOUHAITS DU CANADA.
2. COMMENT CONSTRUIRE UNE MAISON CANADIENNE.
3. COMMENT FONDER UN FOYER CANADIEN.
4. LES FOYERS-VEDETTES AU CANADA.
5. CANADIENS, BUVEZ DU LAIT !
6. LA CUISINE CANADIENNE.
7. COMMENT TENIR MAISON AU CANADA.
8. COMMENT PRENDRE SOIN DE MAMAN.
9. COMMENT PRENDRE SOIN DE LA FAMILLE.
10. COMMENT PRENDRE SOIN DU BÉBÉ.
11. COMMENT ÉLEVER LES ENFANTS.
12. COMPTABILITÉ DOMESTIQUE AU CANADA.
13. LES DÉCHETS FAMILIERS.
14. ACCIDENTS ET PREMIERS SECOURS.

On peut obtenir gratuitement des exemplaires des ouvrages ci-dessus mentionnés, si l'on veut bien adresser sa demande comme suit:

S. D. S. M.

LE SOUS-MINISTRE,
MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
Ottawa, Canada.

Mentionnez si vous désirez l'édition anglaise ou l'édition française.—Vous n'avez pas besoin d'affranchir votre lettre.